

SABRINA SUE DANIELS

FRÜHSTÜCK

Vegan

50 Rezepte für

Pancakes, Omelette,
Brotaufstriche und mehr

© 2022 des Teils «Frühstück vegan» (ISBN 978-3-7423-2058-2) by riva Verlag,
München/Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rv-vg.de

riva

VEGANE ERNÄHRUNG IST KEIN VERZICHT, SONDERN EINE LECKERE ALTERNATIVE

Ein veganer Lebensstil ist die bewusste Entscheidung gegen tierische Lebensmittel und die Wahl eines Konsumverhaltens ohne Tierleid. Aber nicht nur der Gedanke an ein friedvolles Miteinander von Mensch und Tier, sondern auch gesundheitliche Gründe können zum Entschluss beitragen, weniger tierische Produkte zu konsumieren.

Für viele Menschen, die sich zum ersten Mal mit dem Thema Veganismus beschäftigen, ist es kaum vorstellbar, wie eine Ernährung ohne Fleisch, Milch, Butter und Sahne funktionieren kann. Im Vergleich dazu üben Vegetarier ebenfalls den Verzicht von Fleisch, jedoch stehen bei ihnen weiterhin Eier und Milchprodukte auf dem Speiseplan. Doch bei einer veganen Ernährung wird es keinesfalls langweilig und schrecklich geschmacklos auf dem Teller. Inzwischen ist es sehr viel einfacher, ganz fleischfrei zu leben oder mehrmals die Woche auf tierische Produkte zu verzichten.

Das Produktsortiment im Supermarkt ist mittlerweile doch unbeschreiblich groß und die Auswahl an Pflanzendrinks, Fleisch- und Käsealternativen riesig. Schon längst ist aus dem hippen Internet-Trend eine leckere Alternative auch für Flexitarier geworden.

Dieses Buch mit 50 köstlichen Rezepten bietet dir eine große Vielfalt an Früh-

stücksideen. Da ist für jeden Geschmack etwas dabei – und es fühlt sich bestimmt nicht nach Verzicht an. Egal ob fluffig-süße Heidelbeerschnecken, herzhafte Frühstückswraps oder wärmerer Hasselback-Apfelstreusel, da findet jeder Frühstückler sein Lieblingsgericht. So fehlen in diesem Buch natürlich auch nicht das klassische Frühstücksporridge, ein morgendliches Spiegeleiy, Waffeln, Würstchen und eine würzige Käsealternative aus fermentierten Cashewnüssen. Statt Verzicht gibt es jede Menge alternativer Leckereien.

Beim Start in einen veganen Lebensstil stellen sich natürlich auch einige alltägliche Fragen, zum Beispiel welche Milch du für deinen morgendlichen Kaffee oder für dein Lieblingsmüsli verwenden kannst: Statt Kuhmilch findest du im Supermarkt Pflanzendrinks in allen möglichen Geschmacksrichtungen. Mandel, Cashew, Lupine, Hafer und Kokos sind nur einige der Sorten, die sich auch in Barista-Qualität zum Caffè Latte aufschäumen lassen. Ausprobieren lohnt sich, denn jeder Pflanzendrink hat einen völlig anderen Geschmack.

In einigen Rezepten in diesem Buch wird Kala Namak, auch Schwarzsatz genannt, verwendet. Dieses spezielle Salz hat einen schwefeligen Geruch. Was sich im ersten Moment wenig verführerisch anhört, ist aber

für die Zubereitung von veganen Omeletts, Spiegeley und Rührey einfach unverzichtbar. Erhältlich ist Kala Namak über das Internet, im Reformhaus oder Bioladen.

Ein weiteres Gewürz, das besonders viel Geschmack in die Pflanzküche zaubert, ist geräuchertes Paprikapulver. Normalerweise verleiht es Eintöpfen, Soßen, Marinade und Schmorgerichten einen kräftigen Geschmack und eine rustikale Rauchnote. Dieses rauchige Aroma eignet sich perfekt, um pflanzlichen Frikadellen, Würstchen und Bacon einen würzigen BBQ-Grillgeschmack zu verleihen.

Auch das Backen und Kochen ohne Ei kann in der veganen Küche eine kleine Herausforderung darstellen. Doch mit den unten aufgeführten Alternativen gelingt es ganz einfach.

- Reife Bananen lassen sich fein püriert im Kuchenteig verarbeiten. Da Bananen einen starken Eigengeschmack haben, sollten sie nur in Teigen verwendet werden, bei denen dies erwünscht ist. Für 1 Ei rechne ich etwa ½ Banane.
- Apfelmus ohne Zucker ist relativ geschmacksneutral und eignet sich hervorragend als Ei-Ersatz. Für 1 Ei verwende ich 50g Apfelmus.
- Leinsamen eignet sich ebenfalls als Ei-Ersatz. Am besten verwendest du geschroteten Leinsamen. Dieser quillt mit Flüssigkeit und wird so zum idealen Bindemittel für Kuchen und pflanzliche Frikadellen.
- Backpulver ist ein Backtriebmittel, das besonders gut in Kuchen und Muffins funktioniert. Kuchenteige werden hiermit besonders luftig und locker-fluffig.

- Natron in Verbindung mit Essig ist ein wunderbarer Ei-Ersatz, der zwar keine Bindung verspricht, aber dafür Kuchenteige locker-luftig aufgehen lässt. Hierfür wird 1 EL Essig mit 1 TL Natron verarbeitet.
- Nussmus wie Mandel-, Erdnuss- oder Cashewmus eignen sich ebenso gut. Sie besitzen zwar keine Triebkraft, verleihen dem Teig aber eine angenehme Nussnote. 1 Ei entspricht hierbei etwa 2 EL Nussmus.
- Chiasamen sind ebenfalls eine schöne Ei-Alternative. Für 1 Ei einfach 1 EL Chiasamen mit 3 EL Wasser quellen lassen. Es bildet sich eine gallertartige Masse, die geschmacklos ist und als Bindung in Plätzchen und pflanzlichen Frikadellen gut funktioniert.
- Ei-Ersatz aus dem Supermarkt ist meist ein pflanzliches Pulver, das mit Wasser angerührt und unter den Teig gemischt wird.
- Kichererbsenwasser (Aquafaba) kann steif geschlagen werden und ist ähnlich wie Eischnee zu verwenden. 50 ml Aquafaba entsprechen dabei 1 Ei.
- Sojajoghurt ist ebenfalls ein toller Ei-Ersatz. Fein pürierter Sojajoghurt eignet sich wunderbar für cremige Soßen, wie sie in Quiche benötigt werden. 1 Ei entspricht hierbei 50g Sojajoghurt.

Die Rezepte in diesem Buch sollen dir als leckere Inspiration dienen. Du magst den verwendeten Pflanzendrink nicht oder das dort beschriebene Obst hat keine Saison? Kein Problem! Du kannst die Rezepte nach Lust und Laune abwandeln.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Nachkochen und Schlemmen!

Basics

© 2022 der Tiefs »Frühstück vegan« (ISBN 978-3-7423-2058-2) by riva Verlag,
München/Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rv-g.de





© 2022 des Titels «Frishtück vegan» (ISBN 978-3-7423-2058-2) by riva Verlag,
München/Verlagsguppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.riva-g.de

KAROTTENLACHS

ZUCKERFREI / GLUTENFREI

FÜR 4 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 25 MINUTEN • ZEIT ZUM EINLEGEN: 2 TAGE

ZUTATEN:

300 g Karotten
 ½ Blatt Nori-Algen
 ½ Bund Dill
 2 Frühlingszwiebeln
 1 EL helle Sojasoße
 1 EL Apfelessig
 2 EL Leinöl oder Olivenöl
 1 TL Zitronensaft
 1 ½ TL Rauchsatz
 Pfeffer

1. Karotten schälen und in einem Dampfgareinsatz 5 Minuten dämpfen. Anschließend mit einem Gemüsehobel in dünne Streifen schneiden.
2. Nori-Algen fein zermahlen. Dill fein hacken und Frühlingszwiebeln in dünne Röllchen schneiden. Karotten mit Nori-Algen, Dill und Frühlingszwiebeln in eine Frischhaltedose geben.
3. Sojasoße, Apfelessig, Leinöl, Zitronensaft und Rauchsatz miteinander vermengen. Marinade über die Karotten geben und gut vermischen.
4. Karottenlachs im Kühlschrank über Nacht, besser jedoch 2 Tage, durchziehen lassen. Nach Belieben mit Pfeffer würzen.

Besonders lecker schmeckt der Karottenlachs auf meinem Linsen-Sesam-Knäckebrot (siehe Seite 57). Dafür das Knäckebrot mit veganem Käseaufstrich (siehe Seite 22) bestreichen. Anschließend mit Karottenlachs belegen und mit Granatapfelkernen bestreuen.



© 2022 des Titels «Frishtück vegan» (ISBN 978-3-7423-2058-2) by riva Verlag,
München/Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rv-g.de

SEITAN-WÜRSTCHEN

FÜR 10 STÜCK

ZUBEREITUNGSZEIT: 60 MINUTEN

ZUTATEN:

200 ml Gemüsebrühe
 15 g getrocknete Shiitakepilze
 1 rote Zwiebel
 2 Knoblauchzehen
 25 g getrocknete Tomaten, in Öl eingelegt
 2 EL Tomatenmark
 2 TL Rohrohrzucker
 1 TL Fenchelsamen
 1 EL Hefeflocken
 1 TL Paprikapulver, geräuchert
 1 TL Paprikapulver, edelsüß
 1 TL Majoran
 1 TL italienische Gewürzmischung
 ½ TL Salz
 Pfeffer
 150 g Seitan-Basis

1. Gemüsebrühe in einem Topf erhitzen. Getrocknete Shiitakepilze hinzugeben und 10 Minuten einweichen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Getrocknete Tomaten fein hacken.
2. 2 EL Öl der getrockneten Tomaten abnehmen und in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und getrocknete Tomaten hinzugeben und 2–3 Minuten glasig andünsten. Tomatenmark und Rohrohrzucker hinzugeben und karamellisieren lassen.
3. Zwiebelmix, eingeweichte Shiitakepilze mit der Gemüsebrühe und Fenchelsamen in einen Mixer geben und fein pürieren. Hefeflocken, beide Paprikapulversorten, Majoran, italienische Gewürzmischung, Salz, Pfeffer und Seitan-Basis hinzugeben und zu einem glatten Teig verkneten.
4. Anschließend in 10 gleich große Stücke teilen und zu Würstchen formen. Diese in Frischhaltefolie wickeln und die Enden wie Bonbonpapier zusammendrehen.
5. Wasser in einem Topf erhitzen. Würstchen in einen Dampfgareinsatz legen und 45 Minuten garen. Nach dem Dämpfen vorsichtig aus der Folie lösen. Die Würstchen können nach dem Garen auf dem Grill oder in der Pfanne gebraten werden.

TOFU-RÜHREY

ZUCKERFREI

FÜR 2 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

ZUTATEN:

200 g Tofu, natur
2 Knoblauchzehen
2 Frühlingszwiebeln
½ TL Paprikapulver,
geräuchert
½ TL Kurkuma
½ TL Kala Namak
2 EL Hafercreme
Pfeffer
2 EL Rapsöl

1. Tofu mit den Händen zerkrümeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Frühlingszwiebeln in feine Röllchen schneiden. Tofu, Knoblauch und Frühlingszwiebeln in eine Schüssel geben. Paprikapulver, Kurkuma, Kala Namak und Hafercreme hinzugeben. Mit Pfeffer würzen und gut verrühren.
2. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Tofu hinzugeben und 2–3 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten.

Dazu frische Tomaten und den veganen Bacon (siehe Seite 52) servieren.



© 2022 des Titels »Frühstück vegan« (ISBN 978-3-7423-2058-2) by riva Verlag,
München/Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rv-g.de



SUNNY SPIEGELEI

GLUTENFREI / ZUCKERFREI

FÜR 6 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

ZUTATEN:

100 g Seidentofu
100 g Naturtofu
50 ml ungesüßter
Pflanzendrink
20 g Vollkornreismehl
1 TL Kala Namak,
gestrichen
½ TL Kurkuma
Rapsöl zum Braten
Pfeffer
Paprikapulver, edelsüß

1. Für das Eiweiß Seidentofu, Naturtofu, Haferdrink, Vollkornreismehl und Kala Namak in einen Mixer geben und fein pürieren.
2. Für das Eigelb 2 EL der Tofumasse abnehmen und in einer kleinen Schüssel mit Kurkuma vermengen.
3. Rapsöl in einer antihafbeschichteten Pfanne erhitzen. Mit einem Esslöffel die Eiweißmasse dünn, in Form eines Spiegeleis, in der Pfanne verstreichen.
4. Eigelbmasse mit einem Teelöffel darauf verteilen. Spiegelei bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten braten. Mit einem Pfannenwender vorsichtig aus der Pfanne heben oder gleiten lassen. Nacheinander 6 Spiegeleier auf die gleiche Weise zubereiten.
5. Mit Pfeffer und Paprikapulver würzen und servieren.

EY-EY-SALAT-BAGEL

ZUCKERFREI

FÜR 2 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 15 MINUTEN

ZUTATEN:

EY-EY-SALAT:

150 g Tofu
 3 Cornichons
 ¼ Bund Dill
 2 Frühlingszwiebeln
 75 g vegane Mayonnaise
 1 TL Senf, mittelscharf
 ½ TL Kala Namak
 Salz, Pfeffer

BAGELS:

2 Bagels (Rezept siehe
 Seite 50)
 10 grüne Oliven ohne Stein
 Kresse

1. Tofu und Cornichons klein würfeln. Dill und Frühlingszwiebeln fein hacken. Mayonnaise, Senf und Kala Namak in einer Schüssel miteinander verrühren.
2. Tofu, Cornichons, Dill und Frühlingszwiebeln unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank bis zur Verwendung kalt stellen.
3. Bagels längs halbieren. Oliven in dünne Scheiben schneiden. Ey-Ey-Salat auf den Bagelhälften verteilen. Oliven daraufgeben, mit Kresse bestreuen und servieren.



© 2022 des Teils »frühstück vegan« (ISBN 978-3-7423-2058-2) by riva Verlag, München/Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rv-g.de



© 2022 des Titels »Frühstück vegan« (ISBN 978-3-7423-2058-2) by riva Verlag,
München/Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: www.rv-vg.de

PAPRIKA-BOHNEN-DIP

GLUTENFREI / ZUCKERFREI

FÜR 8 PORTIONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN • BACKZEIT: 30 MINUTEN

ZUTATEN:

1 rote Paprikaschote
 2 TL Olivenöl
 1 rote Zwiebel
 1 Knoblauchzehe
 1 kleiner Apfel
 400 g weiße Bohnen (Dose,
 Abtropfgewicht 250g)
 ¼ TL gemahlener
 Kreuzkümmel
 1 ½ TL Currypulver
 Salz, Pfeffer

1. Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Auflaufform bereitstellen.
2. Paprikaschote halbieren, entkernen und mit der Hautseite nach oben in die Auflaufform legen. Paprika mit 1 TL Olivenöl bestreichen und 25–30 Minuten im Backofen rösten, bis die Haut bräunt und Blasen schlägt. Anschließend auskühlen lassen und die Haut abziehen.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und grob klein schneiden. Apfel halbieren, entkernen und würfeln. Restliches Olivenöl (1 TL) in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Apfel darin 2–3 Minuten glasig andünsten.
4. Weiße Bohnen abtropfen lassen und zusammen mit Apfelmix und Paprika in einen Mixer geben und fein pürieren.
5. Mit Kreuzkümmel, Curry, Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank hält sich der Dip bis zu 5 Tage.

Wer möchte, kann gehackte Kräuter unter den Dip mischen.